ALENE MED DET BESTE:

FISKEBEINERN

ORGAN FOR SKI–NORDISK NR. 67 - 2004

"I'm simply the best, better than all the rest"

Vibeke 18 timer før Vasaloppet.

Favoritt i k20, 2004.

Dette bildet er offisielt godkjent av Vikebeke Sørstebø Nøklegård

Redaktøren hilser

av Torbjørn

Så sitter du her da, på bussen ned til Rena, for å gå Birkebeinerrennet (hvis du ikke er av oss pinglene som sitter igjen i Trondheim). I dette nummer av FB finner du mange gode råd og tips for hvordan du skl gjøre de siste forberedelsene til Birken, og tips til hvordan du best skal komme deg over fjellet. Hvis du har gått før, ikke si til sidemannen at du har lest dette før...
Ellers håper jeg at du vil finne andre interessante ting her også. Så vidt jeg vet er dette faktisk sesongens største FB, ihvertfall i antall sider, selv om det kanskje ikke sier så mye.
Til slutt vil jeg som vanlig komme med en oppfordring til alle skigruppas medlemmer, og alle andre som måtte lese dette, om å skrive og sende inn artikler til redaksjonen. Det er ikke bare vi i redaksjonen som lager dette bladet, vi klarer oss ikke uten hjelp fra dere.

Lykke til, og god tur over fjellet!

Lederen fant ikke orda, men et bilde sier som kjent mer enn tusen ord.

av Ørjan

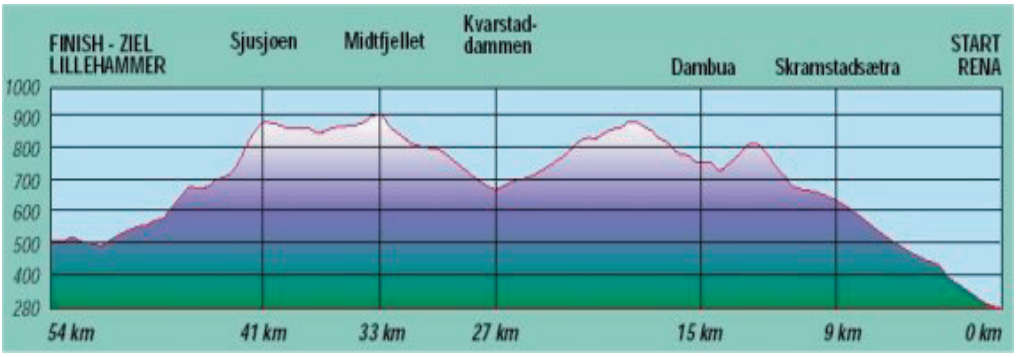
Litt praktisk informasjon når vi ankommer Rena

* Ta med deltakerbekreftelsen, og hent startnummer
* Ikke hent overnattingsbillet, denne henter Arr.kom.
* Gå tilbake til bussen med en gang, vi drar rett til overnattingsstedet når alle har henta startnummeret sitt.

Når/hvis vi ankommer Lillehammer

* Info om hva som skjer etter rennet står i papirene du får sammen med startnummeret
* Etter at alt som skal gjøres er gjort, kan vi møtes på Peppes Pizza på Lillehammer

* 1.avreise går 15:00 fra bussparkeringen ved Håkons Hall
* 2.avreise går fra samme sted, 17:00
* 3. og siste avreise (bankettbussen) går også fra Håkons Hall, kl 19:00.



Vibekes birkentips

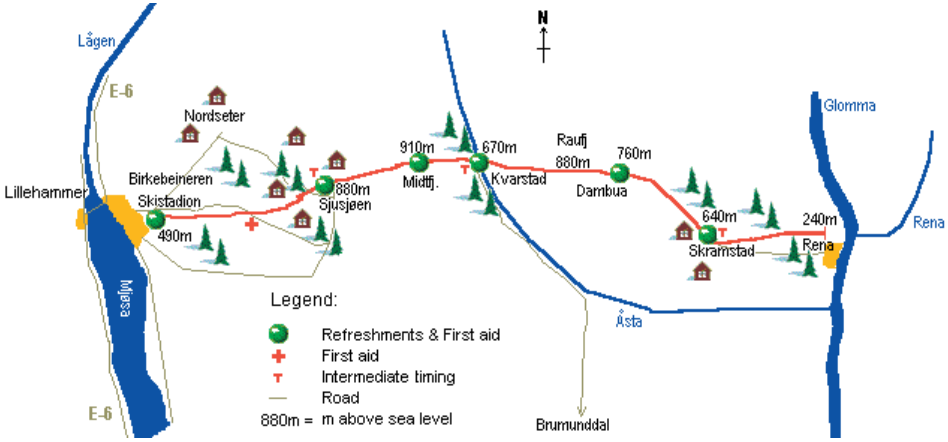
av Vibeke

Og nå er det snart Birken som står på programmet. Fire ganger har jeg allerede gått rennet og for meg har det gått relativt bra, så jeg kan jo alltids prøve å komme med noen tips. Du har vel kanskje kommet deg gjennom med en rekke av tips allerede tenker jeg.

- Mat. Spis noe helt vannvittig mye har du vel antakelig hørt. Egentlig er visst riktigere og heller spise litt mer enn normalt et par dager før rennet, og heller spise mer normalt dagen før (OK, litt i seneste laget antakelig). Det kan nok likevel være greit å få i seg en bra mengde denne dagen også, så det holder gjennom alle morgendagens kilometer, men alt med måte, og gå rundt å ha vondt i magen er vel heller ikke den beste oppladningen. Men en god stor frokost i god tid morgenen før rennet, det er bra!
- Ski. Er vel neppe noen spesialist her. Men noe smørning må i alle fall smeltes inn i bunn dagen før. Selv har jeg benyttet meg av SWIX Smøreservice før start, og hatt svært god erfaring med det. (Bare pass på å ha god nok tid, for det kan være litt kø)
- Søvn. Er visstnok enda viktigere de siste dagene før du reiser (Også et litt for sent tips ja). Så om du ikke får sove supergodt siste natta i gymsalen på Rena er ikke det noe krise.

Tror vel stort sett et var det.

Drikk på drikkestasjonene, nyt turen over fjellet (I den grad det er mulig), stikk på Peppes etterpå og treff de andre (Det var dagens viktigste tips!) og lykke til.



Smøretips til Birken

av Lars Ole Valøen

(frekt og ukritisk kopiert uten at forfatteren har blitt spurt om lov)

-Legging av det første laget med festesmurning:

Klisterføre: Legg først et meget, tynt lag av grunnklister (dvs Blått, Grønt eller Cola). Det er veldig viktig at dette laget er så tynt som mulig. Som en huskeregel kan en si at det er umulig å smøre for tynt. Klisteret brennes inn med et simørejern eller et strykejern. Dette laget er der kun for å få resten av smurningen til å sitte ordentlig. Vil du smøre tykt, kan du gjøre det med annen smurning. Det kan også nevnes at det går an å legge klister som grunnlag for tørrvoks, dette kan være en god løsning på lange løp når slitasjen er stor, eller når det en mellomting mellom tørrføre og klisterføre.

Tørrføre: Brenn inn (smørejern eller strykejern) minst i lag (gjerne 4-5) med den voksen som skal brennes inn (blå ekstra evt en noe kaldere voks hvis det er veldig kaldt). Hvis det knirker under skoene når du går ute, bør du vurdere en litt kaldere voks; ex grønn spesial, lå rode spesial eller kanskje XF30 (det er ikke stor forskjell på disse). Hvis du ikke brenner inn smurningen, er det fare for at smurningen kan slites av før du er i mål. Du kan velge om du enten vil gå på det innbrente smurningslaget, legg da minst 4-5 lag, eller om du vil legge mer smurning utenpå og korke denne inn. Uansett bør du korke også etter at du har brent inn smurningen for å jevne ult, voksen. Det kan gi litt bedre feste hvis du legger mer voks og korker inn. Slitestyrken vil ikke bli nevneverdig redusert ved å legge de siste lagene uten å brenne dem inn da disse lagene likevel ikke trenger inn i sålen.

Hva du evt skal legge utenpå det første laget med smurning, vil bli opplyst kvelden før rennet.

Lykke til med skismøringen!

HU & Hel

Gode råd og tips til Birken

av Eirik Garnæs

-Det første som skjer etter at bussen kommer til Rena er å lempe inn bagasjen på skolen og ta ut startnummerne i sentrum. Når dette er unnagjort har du allverdens tid og det kan lønne seg å ta en liten løpetur for å riste løs i beina. Det er også deilig å komme litt bort fra maset i Rena. En anbefalt tur er opp til start som tar 30-45 min tur retur. Da får du også førstehånds kjennskap til føret.

-Smøring kan kjøpes på G-sporten i Rena.

-Spis og drikk mye dagen før start. Det er enda ingen som har gått dårlig pga for stort matinntak dagen før. Men det motsatte derimot.....

-Smørekofferter som skal sendes med lastebil bør tapes igjen i håndtaket. Ikke særlig festlig å få alt innholdet spredd utover lasteplanet.

-Innholdet i sekken bør være i beste NTNUI ånd. Tre pils og oppvarmingsklær. Da får du riktig vekt og tilfredstiller kravene til drikke, mat, og varme klær.

-Du bør ha mat og drikke tilgjengelig slik at du kan spise og drikke uavhengig av matstasjonene. Fest drikkeflaske bak på sekken på en måte som gjør at du lett får tak i den i utforkjøringer. Det absolutte vinnertrikset er å tape fast en New Energy på hver skulderstropp på sekken, selvsagt uten papir. (også kalt lov-trikset) Ta kun en surring med tape på midten av sjokoladen så du er sikker på å få den greit av sekken.

-Alle NTNUI'ere er desperate i fellestarter. Er du første person inn i skauen etter startsletta, blir du helt/heltinne på bankettbussen hjem, selv om de resterende 57 kilometerne går i dass. En annen ting er at hvis du kommer langt bak i starten, taper du minst ti minutter og resten av løpet blir preget av masing for å komme seg frem i feltet. Men hvis du vet på hvilken side i startfeltet det lønner seg å stå, og kommer i første linje, har du med en gang unngått hele problemet. For å oppnå det første er det greit å gå et stykke utover startsletta og bivåne starten til en tidligere gruppe. Er det de som står til venstre, midt i eller til høyre som kommer først frem til skogen? For å komme i fremste linje, må du stå klar mens gruppen foran deg starter. Rett bak starten er det et området der løperne på neste gruppe skal vente. I det starten på gruppen foran din går, er det bare å sette ny pers på hundremeter og okkupere en plass der du legger skia på bakken og vips er den beste plassen i feltet din. En vanlig tabbe folk gjør er at de er fullstendig uforberedt når startskuddet går. De bruker derfor mange sekunder på å summe seg og så havner de i en kjempekø. Dette kan lett unngås ved å titte på kloken når spikern sier at det er fem minutter igjen. Da vet du på sekundet når starten går

Gode råd og tips forts.

og hvis du holder øye med klokken frem til start, får du et forsprang til de andre.
-Bollene på Birken er ikke som andre boller. De er ufattelig tørre og umulige å få ned. Men dessverre kan du tape mye på å ikke spise. Ta derfor en god bit og geleid den inn i munnhulen. Her kan den ligge og bløte seg opp slik at den blir spiselig for andre enn bikkjer og kigsfanger. Dette høres kanskje ekkelt ut, men i krig, kjærlighet og Birken er som kjent alt tillatt.
-Jenter er ofte mere utholdende enn gutter. Toppfarten deres er som regel ikke like høy som guttas, men de er bedre til å holde det samme tempoet hele løpet. Hvis du føler at det er like før du går tom, må du prøve å få hengt deg på en passende jenterumpe som kan dra deg inn til mål. Da får du i tillegg opplevd vakre ting på turen over fjellet.
-Den store bøygen på Birken er bakkene opp fra Kvarstaddammen, som er en matstasjon etter ganske nøyaktig halvgått løp. Her starter nesten 8 kilometer med sammenhengende bakker og stort sett alle går tomme og møter veggen her. Hvis du greier å holde tempoet opp alle bakkene, har du med en gang avvansert kraftig i feltet. Feilen de fleste gjør er at de ikke spiser og drikker mellom den andre matstasjonen og matstasjonen på Kvarstaddammen. Maten de får i seg på Kvarstad vil ikke kroppen greie å fordøye og nyttiggjøre seg før de er langt oppe i bakkene og allerede har truffet veggen med dunder og brak. Vinnertrikset er derfor å spise og drikke der bakkene ned til Kvarstaddammen starter. (Der hvor det begynner å gå nedover igjen 7 km etter andre matstasjon.) Disse bakkene er passe bratte uten krappe svinger slik at det går fint å sitte og spise og drikke i hockey. Det er her du benytter deg av minst en av New Energy'ene dine. Gutta som har ambisjoner om pallplass kan med fordel ha med proteindrikk som de klunker nedpå her.
-Når du har kommet deg opp bakkene, blir terrenget stort sett flatt før det går litt oppover igjen mot Sjusjøen. Etter at du har passert matstasjonen på Sjusjøen, har du 13 kilometer med nedoverbakker igjen.
Skal du gjøre et gulløp, må du sørge for å ha tatt ut det meste av reservene på flatene frem til Sjusjøen.
Ingen grunn til å spare noe til nedoverbakkene.

Lykke til med Birken!

Birkebeineren - Himmel eller Helvete

av Erik Riis Johansen

Dette er en artikkel for deg som er fersk og eller har dårlig hukommelse
Jaja så sitter du der da, på bussen klar for å gi deg i kast med Birken 2001. Jeg skal nå ta for meg litt av selve løpet. Jeg antar at alle kjenner seg igjen viss du har gått før og da trenger du ikke lese, nettop fordi du vet hva som skjer.
Vel det hele starter lørdag morgen ca 0630, da begynner elitegutta å buldre rundt.De prøver å være stille men det fikser de ikke helt, jo mer stille mans skal være, desto mer bråker man. Vel elite gutta er borte de starter klokka 0800. Plutselig så begynner det å lysne av dag. Birkebeinerradion har sagt det samme 8 ganger allerede. En begir seg til bussen, og plutselig er det bare 45 min til start og nervelagene begynner å bli mange der en står og snakker med folk på Arnstadjordet.
Og der bang K/M 3 (25-29 år) kl. 0945 er man igang, eventuelt klokka 0800 viss du er m2 eller m1, noe som er sannsynlig. M4 starter klokka 0930.
Nå har altså starten gått. Det er nå vill slåsskamp om å komme seg først ut av skistadion. Fordi første mann/kvinne ut av stadion pleier å vinne dette løpet. Det er tross alt bare 54 km og det er begrenset hvor mye en kan rette opp viss en er nr 4 eller 5 ut av stadion. Vel litt lenger bak er det like mye kaos. Skia blir ripete, stavene knekker, bindinger løsner. Og vi har fortsatt bare gått 2 km. Plutselig har en gått 5 og tenker fornøyd at det er snart bare 50 igjen. Skramstadsetra og saft nærmer seg. Skia er relativt bra (bortsett fra i 1995 da en tilnærmet staka første 5 km, for deretter å ha klabber i 5-6 km og deretter begynne å få bra ski). De av dere som gikk Vasaloppet for 13 dager siden er nå i ferd med å bli slitne.
En krabber seg over Dølefjell, staker opptimistisk utover og går rett på snørra, og konstaterer greit at skia holdt (eller ikke holdt, det er feigt å bryte viss skien knekker på dølefjell, man kommmer til mål uansett, har prøvd og vet det). Hvis en ikke datt, får man en deilig tur med god fart nedover mot Dambua og mere saft.
Lysten etter saft er fortsatt til stede, nå begynner løpet fineste del. Raufjellet, såfremt det ikke er motvind og snøstorm. Her er det bare og la skia gli og

ikke tenke på at Midfjellet blir mye værre. Så er det nedover mot Kvarstaddammen, hvor spora er dårlige fordi denne eldre garde (de ekte Birkebeinerne ehh vel) har ploget seg iveg. Deretter er det matstasjon, og på tide og psyke seg opp tl å gå opp mot Midtfjellet. Nå begynner kroppen å bli skikkelig mør, det er bare 25 km igjen, og 9 km med motbakke står foran deg mmmm deilig. Etter en lang stund kommer du til midtfjellet, krampa begynner å melde seg i lår og legger, snart også i armene når du nå begir deg ut på vegen mot Sjusjøen. Sjusjøen er siste matstasjon og nå går det bare nedover, sier de som har gått før, og slik ser det ut på løypeprofilen.

Det er feil. Det er mye nedover men ikke bare, og 13 km er langt når man har gått 41 fra før.

(redigert til å stemme i 2003)

Artikkelforfatteren etter bare 65 km i Vasaloppet, 25 km igjen, og like blid.

Stakefesten 2004

http://www.ntnui.no/langrenn/paamelding/?skjemaID=23

Vi har hermed gleden av å invitere til årets store utenomsportslige arrangement i langrennsgruppa, STAKAFESTEN. Denne tradisjonsrike festen er nærmere enn du tror. Dagen du må sette av er torsdag 25. mars. Dette er skigruppas store sosiale happening, og dermed et must for alle oss skiløpere (og alle andre som gjerne vil føle seg som skiløpere for en dag)! Vi starter festen med lek og moro på Vintervannet. Hopping er en selvskreven aktivitet samt noe allà øltestløpet her i høst, som ble etterfulgt av en meget tilfredstillende bankett. Videre går turen opp på studenterhytta der dusj og badstue hører med, før vi finner frem studentgallaen og setter oss til bords. Der blir vi servert en nydelig middag, underholdt av prisutdelinger (gullskia, karusellrenn osv.), sang og taler. Hvis noen føler for å bidra med underholdning er dette velkomment, noen som tar utfordringen? Festen fortsetter i de sene nattetimer med dans og moro. Prisen for alt dette er 250 kr.

Middagsmeny:

Forrett: ***Røklaksrulletter. Lefse med snøfrisk og røkelaks, purreløk pyntes med reker, blåskjell og persille.***

Hovedrett: ***Svinefilet med eksotiske grønnsaker og fløtegratinerte poteter, kremet soppsaus.***

Dessert: ***Isbar med sukrede rips og krem.***

Drikke er aparte og må kjøpes av den enkelte.

Det vil bli satt opp transport opp. Avreise vil bli 1530 fra Moholt. Hytta tilbyr overnatting for de som vil holde på ut i de sene nattetimer.

Påmelding skjer på hjemmesiden til langrennsgruppa, http://www.ntnui.no/langrenn/paamelding/?skjemaID=23 .

Betaling til konto 2020 5407 856.

Dette er en gylden mulighet for å skeie ut og belønne seg selv med er real fest. Ingen grunn til å nøle, meld deg på i dag!!!!!

Med vennelig hilsen festkomiteen!

Gå ut og gjør alle folkeslag til NTNUI-skiløpere. Dere skal omfavne og ta dem med på stakefest, for vi er bredden og lyset i en ellers bakglatt hverdag.
Vel møtt!!!

Sett og hørt (og funnet på arbeidspulten til redaktøren)

Øyvind A helgependler til Ringsaker. Uvisst hva hun heter?

Lars har hjemlengsel og droppa FB-møte for å få kjøttkaker av mamma. Var han i det hele tatt i Tyskland i fjor?

- Kristin har vist fleksitid, og blir med Herman på byen.

- Harald har visst hjernerystelse, uvisst av hvilken grunn.

Kristin lever herrens glade dager nå som Haggis er borte.

HANK SPORT
http://www.ntnui.no/langrenn/fb